

***AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA.***  
***CONOCER SU CONSTRUCCIÓN***

# **AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA. CONOCER SU CONSTRUCCIÓN**

## **1. INTRODUCCIÓN**

## **2. EL AUTOCONCEPTO**

### **2.1. Definición**

### **2.2. Estructura interna**

### **2.3. Variables que intervienen en su formación**

## **3. LA AUTOESTIMA**

### **3.1. Definición**

### **3.2. Características y estructura**

### **3.3. Implicaciones personales de la autoestima:**

#### **3.3.1. Características de la persona con autoestima positiva**

#### **3.3.2. Características de la persona con autoestima negativa**

#### **3.3.3. Cómo mejorar la autoestima**

## 1. INTRODUCCIÓN

La construcción de la identidad personal constituye el proceso esencial a través del cual el ser humano trata de alcanzar su personalidad.

En realidad, la personalidad no es sino la expresión de las diferencias individuales que se manifiestan en el modo distinto, específico y diferenciado con que las personas reaccionan ante situaciones iguales o parecidas. Nos referimos a cualidades diferenciales, peculiares del individuo, y relativamente estables en su conducta.

En general, se puede decir que las características y los procesos de construcción de la personalidad se aprenden. Las experiencias vitales y los resultados de los propios actos son esenciales en la contribución al aprendizaje de una determinada personalidad. Por tanto, la personalidad la constituyen un conjunto de comportamientos adquiridos mediante la experiencia. De ahí que la calidad de estas experiencias sea determinante en una personalidad madura. Las experiencias más importantes para la formación de la personalidad son las experiencias interpersonales en el medio social, sobre todo las que emanan de la interacción con aquellas personas que son significativas para uno mismo-a: la madre y la familia más próxima en los primeros años; los compañeros, los profesores y otros adultos, en los años escolares.

En este proceso de la construcción de la identidad juega un papel primordial los procesos referidos a uno mismo-a, esencialmente, el autoconocimiento, que se compone fundamentalmente de dos factores interrelacionados entre sí: el autoconcepto y la autoestima. A ellos, nos vamos a referir en las próximas líneas, como elementos básicos en la construcción de nuestra identidad.

## 2. EL AUTOCONCEPTO

### 2.1. Definición

El autoconcepto es definido por Epstein, (1981), como *un conjunto bastante amplio de representaciones mentales que incluyen imágenes y juicios, no solo conceptos, que el individuo tiene acerca de sí mismo y que engloban sus distintos aspectos: corporales, psicológicos, sociales y morales. Comporta juicios descriptivos sobre uno-a mismo-a.*

Nos referimos a aspectos cognitivos del “sí mismo”. **Hace referencia a la idea que una persona tiene acerca de sí y de su mundo personal, es el modo subjetivo de vivir el individuo su yo.** Pero el autoconcepto también comporta juicios evaluativos o de autovaloración que constituyen lo que llamamos autoestima.

Autoconcepto y autoestima se refieren a la propia persona como un todo, a la representación global que se tiene de si mismo porque, de hecho, no es posible separar las dimensiones evaluativo-afectivas (autoestima) de los aspectos cognitivos (autoconocimiento).

El concepto de uno-a mismo-a depende de los referentes personales de cada individuo, de tal manera que el mundo que captamos es aquel que nos muestran quienes nos rodean. Por ello, la interacción social es un elemento esencial en la valoración que los otros hacen de nosotros mismos junto con nuestros procesos internos de valoración. De esta manera, el autoconcepto surge, se desarrolla y modifica en la interacción entre el individuo y su entorno.

## **2.2. Estructura interna del autoconcepto**

Se pueden identificar tres grandes áreas en relación con el contenido del autoconcepto:

- ***Cómo se ve a sí mismo el individuo.*** Se engloba en este ámbito todo lo que creemos poseer: identidad social, características físicas y atributos personales.
- ***Cómo le gustaría verse.*** Este ámbito constituye el sí mismo ideal.
- ***Cómo se muestra a los demás.*** Es el sí mismo que el sujeto muestra a los demás. Es el más variable. El sujeto tiende a comportarse como cree que los demás esperan de él.

## **2.3. Variables que intervienen en la formación del autoconcepto**

### **➤ *Dimensión física (Imagen corporal)***

La imagen física que se tiene de sí puede condicionar el autoconcepto total del individuo. La imagen corporal es muy importante en tanto que la primera impresión que tenemos de los otros es a través de su experiencia física. Lo es más durante el desarrollo fisiológico ya que se rompe la apariencia física del niño y obliga a conseguir una nueva imagen del cuerpo.

Al mismo tiempo, diferenciar el propio cuerpo del de los demás es un paso fundamental para alcanzar la conciencia de uno mismo y para la construcción personal. La imagen de uno-a mismo-a es el resultado entre el yo, los otros y la perspectiva personal de las ideas que los otros tienen de mí. Para formarse y desarrollarse necesita de esta interacción.

La acción educativa debe ayudar al desarrollo de esta dimensión incidiendo en:

- El reconocimiento de las propias destrezas y habilidades físicas así como de las limitaciones personales en este sentido
- Crítica y modificación, si es necesario, de modelos físicos que la actual sociedad impone, realizando un ajuste de los modelos a los sujetos.
- Interiorización de normas relativas a aspectos valorados en las relaciones interpersonales como la higiene personal, el buen gusto en el vestir, la apariencia externa, etc.

### ➤ *Dimensión social*

A partir del intercambio persona-entorno es cuando se produce el proceso de identificación de uno-a mismo-a. El autoconcepto no es solo un reflejo de las actitudes y atribuciones de los otros sino una síntesis creativa como resultado del proceso de interacción.

El individuo va elaborando, por un lado, una construcción externa con datos y valoraciones que proviene de otras personas. Por otro lado, también realiza una construcción interna, ya que posteriormente será el mismo individuo quien disponga sus propias expectativas y se valore a sí mismo con relación a sus éxitos y fracasos y con relación al conocimiento de sí mismo. Aunque conviene saber que, pese a la progresiva independencia del sujeto de la opinión que recibe de los demás, ellos, seguirán siendo una influencia notable durante toda la vida.

### ➤ *La variable sexista*

Como hemos indicado, el concepto que cada persona tiene de sí misma y la autoestima que de éste se deriva son aspectos esenciales de los que dependen los esquemas cognitivos y emocionales a partir de los cuáles interpreta los resultados que obtiene en sus acciones.

Adquiere especial relevancia en la adolescencia dado que la tarea principal en esta etapa evolutiva es la construcción de la propia identidad. Cuando la tarea de construcción se resuelve adecuadamente se produce una identidad lograda que se caracteriza por:

-Ser el resultado de un proceso de búsqueda personal activa y no una mera copia de una identidad determinada.

- Llegar a un nivel suficiente de coherencia y diferenciación integrando: la diversidad de papeles que se han desempeñado, la percepción de lo real y lo posible o ideal en la imagen que el individuo tiene de sí mismo.

Las personas con identidad lograda tienen más autonomía y son menos vulnerables a la presión social que aquellos sujetos que presentan una identidad difusa.

**La forma sexista de construir la identidad puede influir en el autoconcepto de los y las adolescentes al obligarles a identificarse con determinados problemas tradicionalmente asociados al estereotipo femenino y masculino. En el caso de las mujeres: la pasividad, la dependencia y la sumisión. En el caso de los hombres, la dureza, el dominio, o la utilización de la violencia.**

Estas tendencias explican las relaciones observadas entre la forma sexista de construir la identidad masculina y la mayor parte de la violencia que ejercen los hombres, no solo contra las mujeres, sino también contra otros hombres, e incluso contra sí mismos.

También se ha observado una mayor tendencia de los adolescentes a comportarse y a justificar la violencia en mayor medida que las adolescentes; y la mayor tendencia en las mujeres a sentirse culpables, con menor autoestima y tendencia a la depresión.

Además de obligar a identificarse con los problemas asociados a los estereotipos de género, el sexismo limita los posibles valores y cualidades a los tradicionalmente considerados como femeninos o masculinos, confundiendo lo biológico con lo psicosocial, pretendiendo justificar una injusta división del mundo y sus valores en dos espacios: el del poder, el público, para los hombres; para las mujeres, el privado, el de las emociones y el cuidado de las personas. Como consecuencia de la generalización de esta división, **los estereotipos de género que se observan en distintos contextos asocian:**

**Lo masculino con: agresividad, competitividad, acción, dureza, insensibilidad...**

**Lo femenino con características opuestas: ternura, empatía, debilidad, dependencia, pasividad, sensibilidad social, comprensión...**

La representación sexista del mundo actúa, en muchos casos, como una profecía que se cumple automáticamente, al transmitir desde muy corta edad a los niños y a las niñas con qué cualidades, valores y problemas deben identificarse, de qué actividades deben participar y de cuáles no.

En este sentido, también los adolescentes presentan dificultades en la elaboración de su imagen corporal. Tras la pubertad, puede aparecer rechazo a la imagen corporal propia, al no ajustarse a los estereotipos sociales imperantes, pudiendo ser el origen de las diferencias de género que existen en problemas de alimentación y depresión a partir de ese momento evolutivo.

### ➤ *Dimensión familiar*

El papel de los padres en la formación de un concepto positivo o negativo que de sí tengan los hijos es básico y fundamental. Desde que nacen, los hijos recogen las valoraciones que reciben de los adultos cercanos, sabiendo que sobre los cinco años de edad tienen ya una primera estimación de su propio valor. En la relación madre-hijo se encuentran las bases afectivas y cognitivas de la autoestima. Estas primeras experiencias informarán al niño de la importancia que se le otorga a su persona por parte de los demás. Empieza a conocerse y a ser consciente de sí mismo. El niño aprende de lo que observa y tenderá a abordarse a sí mismo y a las otras personas de manera similar a la que el adulto lo haga con él, tanto a través de los tratos que reciba como el estilo educativo que ejerza la familia. El niño que se siente respetado y aceptado, podrá luego aceptar y respetar a los demás de la misma manera.

Es indudable que los padres favorecen o dificultan el desarrollo de una buena autoestima: padres autoritarios originan hijos inseguros, con baja autoestima y sin iniciativa.

Los padres incongruentes pueden generar opiniones contradictorias en sus propios hijos dificultando el establecimiento de patrones educativos claros que sirvan de modelo y referencia.

Favorecen una buena autoestima aquellos padres con alto grado de estima que son capaces de comunicar a sus hijos, los aceptan como son y les proponen metas realistas.

### ➤ *Dimensión escolar*

El centro escolar es un factor determinante para la formación del autoconcepto. La imagen de sí mismo que un alumno-a construye determina su forma de percepción de sí mismo y de la realidad que le rodea, influyendo también en su forma de actuar y en los resultados obtenidos en dicha actuación. La importancia del autoconcepto en el aprendizaje es debida a la constatación de que el éxito o fracaso escolar influye no solo en las capacidades de los alumnos sino también en lo que él se cree capaz.

También el maestro como agente del proceso de enseñanza, y persona significativa para el alumno-a, tiene una influencia decisiva en el autoconcepto. Sus expectativas, interés, empatía, etc. pueden ser decisivas en el desarrollo del autoconcepto.

## 3. LA AUTOESTIMA

### 3.1. Definición

En muchas ocasiones se piensa que la autoestima es una característica que depende exclusivamente de cada persona y se limita al nivel de aprecio que tenga de sí misma y la forma de verse y de ser vista por los demás. Sin embargo, la actitud de cada ser humano frente a su propia existencia y su desempeño en la sociedad está regida en gran medida por su nivel de autoestimación. Por tanto, podemos definir la *autoestima* como ***una actitud y una disposición permanente hacia sí mismo-a (la forma habitual de pensar, sentir, amar,...) que se traduce en una fuerza que motiva el propio comportamiento.*** Esta actitud está vinculada a la valoración de sí mismo-a y a la propia acción. Tal valoración viene determinada por:

- La conciencia de la propia existencia
- El conocimiento de sí mismo-a
- El logro de las metas propias o impuestas
- La propia experiencia
- La información sobre sí mismo-a recibida desde el medio externo.



### 3.2. Características y estructura.

La autoestima no es innata. Es adquirida, aprendida, y se genera como resultado de la historia de cada persona. Es un aprendizaje no intencional que se va construyendo desde contextos diferentes de nuestra vida.

Su estructura es consistente y estable, pero su naturaleza es dinámica, puede crecer e interconectarse con otras actitudes nuestras, o debilitarse y empobrecerse. La autoestima constituye una forma de sentir, pensar y actuar, es la resultante de la unión de muchos hábitos y actitudes adquiridas. Es la que genera y orienta nuestra conducta, ayudándonos a responder a diversos acontecimientos que se nos presentan en nuestra vida.

**En la estructura** de la autoestima encontramos **tres tipos de componentes**: cognitivo, afectivo y conductual. Son tres componentes que operan de manera interrelacionada. Presentan una influencia mutua. El aumento positivo o el deterioro de algunos de estos componentes comporta una modificación de los otros en el mismo sentido.

El *componente cognitivo (cómo pensamos)* indica idea, opinión, percepción de uno mismo-a, es el autoconcepto del que hemos hablado anteriormente. También acompañado por la autoimagen o representación mental que tenemos de nosotros. Ocupa un lugar fundamental en la génesis y el crecimiento de la autoestima.

El *componente afectivo (cómo nos sentimos)* nos indica la valoración de lo positivo y negativo que hay en nosotros-as. Implica un sentido de lo favorable o desfavorable, de lo agradable o desagradable que vemos en nosotros. Significa sentirse bien o a disgusto con uno-a mismo-a. Es un juicio de valor sobre nuestras cualidades personales.

El *componente conductual (cómo actuamos)* significa tensión, intención y decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento coherente y consecuente. Es la autoafirmación dirigida hacia uno-a mismo-a y la búsqueda de consideración y reconocimiento por parte de los demás.

### **3.3. Implicaciones de la autoestima en el desarrollo personal.**

El grado de autoestima que tiene una persona tiene importantes consecuencias en muchos aspectos de la vida, puede condicionar el aprendizaje, como hemos señalado anteriormente, los proyectos, la responsabilidad, la profesión, en definitiva condiciona de manera notoria nuestro desarrollo personal, nuestra forma de ver y entender el mundo.

Una autoestima positiva, o una autoestima negativa confieren una serie de características a la persona que, según el caso, proporcionan una serie de ventajas o inconvenientes, que pasamos a describir, siguiendo las consideraciones que, en este sentido, realiza Vargas López, (2007).

#### **3.3.1. Características de la persona con autoestima positiva:**

- **Experimenta un sentimiento de agrado y satisfacción consigo misma:** se conoce, se valora y se acepta con todas sus virtudes, defectos y posibilidades.
- **Siente que las limitaciones no disminuyen su valor esencial como persona** y se descubre como alguien “querible”, es decir, como alguien digno de ser querido.
- **Le otorga suficiente importancia al cuidado de sí misma.**
- **Tiene el valor de asumir riesgos y enfrentar los fracasos y frustraciones como oportunidades para aprender a crecer** y los asume como desafío siendo capaz de separarlos de sí misma.
- **Los riesgos que asume los realiza con la previa evaluación de las posibles consecuencias** y no espera depender de los demás para que le ayuden ante posibles apuros.
- **Logra aprender de los errores, tratando de no repetirlos.**
- **Es una persona autoanalítica.** Acepta sus logros y sus aspectos fuertes, así como no tiene inconveniente en aceptar sus errores.
- **Intenta mejorar su comportamiento y su rendimiento,** acepta también el consejo y las críticas constructivas.
- **Busca constantemente el desarrollo personal**
- **Manifiesta tranquilidad, incluso ante retos difíciles.**

- **Se caracteriza por ser una persona abierta, expresiva, positiva, optimista, enérgica, resuelta y llena de vida** y emprende sus actividades con entusiasmo y motivación.
- **No se siente paralizada por las preocupaciones o por el miedo, ni pierde tiempo en lamentaciones.**
- **Se siente segura de sí misma. Se siente capaz de actuar con independencia y autonomía.** No necesita saber la opinión de los demás para tomar decisiones o actuar.
- **No necesita la ayuda ni la presencia de otros para lograr que su trabajo sea eficiente.**
- **Confía en su mente, lo que le da seguridad** en las actividades que emprende.
- **Es sociable y cooperativa, pero no busca llamar la atención.** Le agrada tanto escuchar como ser escuchada.
- **No se siente amenazada por el éxito y la felicidad ajena,** incluso suele fomentar el desarrollo y bienestar en los demás.
- **Defiende sus derechos y necesidades, incluso lucha por conseguirlos para otros.**
- **Acepta y valora a los demás tal cual son.** Puede establecer relaciones de sana dependencia comunicándose de manera clara y directa con ellos.
- **Tiene la capacidad y la buena disposición para permitir que los seres queridos sean lo que ellos elijan,** sin presionarlos para inducirlos en sus preferencias.
- **Puede ser amable sin sacrificarse a sí misma.** Puede cooperar con los demás sin traicionar sus normas y convicciones.

### **3.3.2. Características de la persona con autoestima negativa:**

- **Se siente descontenta consigo misma, pues se considera poco valiosa,** e incluso en casos extremos, sin ningún valor, y por lo tanto “no querible”.
- **Está convencida de que no tiene aspectos positivos para enorgullecerse,** tiene conciencia de sus defectos pero tiende a sobredimensionarlos.
- **No conoce quién es, ni cuáles son sus capacidades y habilidades que la hacen digna de ser querida por ella misma y por los demás.**
- **Con frecuencia presentan una actitud de queja y crítica, triste, insegura, inhibida y poco sociable, derrotista y poco vital,** les falta espontaneidad y presentan agresividad.

- **Manifiestan la necesidad compulsiva de llamar la atención y de aprobación**, la necesidad imperiosa de ganar.
- **Presentan un temor excesivo a equivocarse: prefieren decir “no sé”**. Tienen un marcado sentido del ridículo.
- **Prefiere ser descrita como perezosa que como incapaz.**
- **Evitan los desafíos por temor al fracaso.**
- **Constantemente busca el apoyo y la aprobación de los demás.**
- **Oculto sus verdaderos sentimientos y pensamientos cuando cree que éstos no concuerdan con los de los demás.**
- **Presenta gran necesidad de sentirse querida y valorada** y, como es dependiente de los demás para su autovaloración, **presenta una especial sensibilidad ante cualquier actitud de los otros que le haga sentirse postergada o rechazada**. No logra establecer sanas relaciones de dependencia y plantear claramente sus ideas por miedo al rechazo.
- **Su reacción frente a un error particular se transforma en una crítica generalizada a todo lo que es como persona.**
- **Por lo general se siente una persona incompetente y piensa que todo lo hace mal.**
- **Espera que los demás vean sus puntos débiles y los valoren tan negativamente como ella misma.**
- **Presenta una personalidad victimista y ejerce el papel de “pobrecito de mí” buscando con ello que los demás eleven su energía.**
- **Es pesimista y no suele percibir las oportunidades positivas.** Supone que su eventual éxito es fruto de la suerte y no confía en que dure mucho.
- **Carece de habilidades sociales.** Le resulta difícil crear y mantener relaciones sólidas y fructíferas.
- **Tiende a sentirse afectada fácilmente y la sensación de daño que percibe suele ser más intensa** puesto que la asocia, inconscientemente, a situaciones pasadas que le han causado heridas emocionales no curadas.
- **Busca la seguridad en lo conocido y en la poca exigencia.**

### **3.3.3. Cómo mejorar la autoestima**

Básicamente las técnicas para la mejora de la autoestima suelen basarse en las llamadas técnicas cognitivas que consisten en un entrenamiento del sujeto en la reestructuración cognitiva para modificar ideas o pensamientos irracionales relacionados con la valoración de uno-a mismo-a, se enseña al sujeto a sustituir los pensamientos distorsionados por autoinstrucciones o pensamientos más positivos, incidiendo en el estilo atribucional del sujeto.

Para la mejora de la autoestima, además es importante conocer el funcionamiento de su estructura, que comentábamos anteriormente.

Mi manera de actuar (componente conductual) está condicionada por lo que yo considero que soy capaz de hacer (componente afectivo, cómo me siento), más que por la existencia objetiva de la capacidad en cuestión (componente cognitivo). Lo que una persona piensa que es condiciona lo que de hecho sea, de modo que tiende a comportarse como cree que es. En este sentido, entre autoestima y comportamiento se da una relación circular en la que los sentimientos, los pensamientos y las actuaciones ejercen una influencia mutua que, según la calidad y el sentido de ellos, refuerzan o debilitan la autoestima.

En el esquema de la página siguiente, tomado de Martín Hernández, (2001) se puede observar esta relación circular, referida al éxito o fracaso en el estudio.

#### **Algunas lecturas interesantes:**

Branden, N. (1995). Los seis pilares de la autoestima. Paidós Ibérica. Barcelona

Branden, N. (1987). Cómo mejorar su autoestima. Paidós Barcelona

Lindelfield, G.(1997). Autoestima. Plaza&Janés Barcelona. 2ª Edición

